

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
883	個人山行	岩登り	岩登り	奥秩父	瑞牆山	9/25	9/26	9/25瑞牆山自然公園駐車場9:00…カサメリ沢周りでクライミング 9/26…駐車場16:00解散	初日はフェース系の岩場、カサメリ沢、コセロックエリア：ワニワニワニ、青龍、白虎、朱雀、トータルリコール、二日目はワイドクラックの岩場、だるま岩：雪だるま、だるま落とし、ツチノコ、神楽を登る。フェースなら11b位なら、どうにかなるのに、ワイドは肩、膝、肘、背中、くるぶしなどのフリクションを使うため、難しい、5.9もテンションの山
884	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	9/27	9/27	秦野駅8:25=ヤビツ峠9:05…イタツミ尾根…10:25大山山頂 10:30…下社…女坂…12:10大山ケーブルB.S.=伊勢原駅	登山口にシモバシラの花が咲いていました。さくらんぼのようにヤマボウシの実が熟していました。センプリは日が射さなかったためか蕾の状態。
885	個人山行	ハイキング		中央アルプス	空木岳 (途中下山)	9/30	10/1	9/30 6:30新宿バスタ集合 6:55発バス=10:18中央駒ヶ根インター=女体入口=しらび平駅ロープウェイ=千畳敷駅13:00着…14:00天狗荘(泊) 10/01 8:40天狗荘…9:30千畳敷駅10:00=こまくさの湯=菅の台バスセンター=駒ヶ根インター14:50発=20:00バスタ新宿着 解散	2日目は前日夜間から朝8時頃までの雨と3日目は晴れの天気予報で決行したが、2日目の朝は午後15時位まで雨の予報に変わり、稜線は強風の為、断念して下山しました。
886	アルパイン企画部山行	その他	アルパインセルフレスクー&確保講習会	その他	クライミングジム「レッジ」	9/30	9/30	13:30~17:30 (講習時間)	参加したメンバーはコミュニケーションよく、楽しく講習を受ける事が出来ました。レッジの清水さん、参加者の皆様へ感謝します。
887	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	10/1	10/1	相模大野=秦野7:20=ヤビツ峠8:05…三ノ塔9:35…11:35塔ノ岳 11:45…13:55大倉=渋沢=相模大野	普段は多くの登山客が並んでいるバス停は拍子抜けするほど少なかった。久しぶりの表尾根は変化があって面白い。それに比して大倉への下山はただ苦行。もしやと思って立ち寄ったがサガミジョウロボトギスには会えなかった。
888	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	天城山	10/1	10/1	町田=東名=天城高原ゴルフ場駐車場9:00…四辻…万二郎岳… 12:15万三郎岳…濁沢分岐…四辻…15:40駐車場=町田	
889	個人山行	ハイキング		大菩薩	雁ヶ腹摺山	10/1	10/1	橋本北口ロータリー=6:15=大峠8:05…9:15雁ヶ腹摺山…シオジの森…13:50大峠=橋本	
890	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	矢倉岳	10/1	10/1	橋本6:39=淵野辺6:47=6:54町田7:10=新松田7:52 松田8:05=山北8:14 (タクシー) =21世紀の森ゲート8:30…セントラル広場9:00…浜居場城跡9:25…山伏平10:10…10:25矢倉岳11:00…山伏平11:15…鷹落場11:45…近野山北西尾根分岐12:45…谷峨13:30=松田…新松田=町田 (解散)	鳥山手前からは尾根の西をトラバースしていくルートになっているが、片斜面の不安定な崩れやすい踏み跡が続くので、注意が必要。近野山北西尾根は登山地図にルートは示されていないが、赤布も適度につけられており、斜度も適度であり比較的短時間で谷駅に下山できる。
891	個人山行	ハイキング		上信越	雨飾山	10/1	10/3	10/1 9:40相模大野駅北口=相模原愛川IC=安曇野IC=15:20雨飾高原キャンプ場 (幕営) 10/2キャンプ場6:10…荒菅沢出合…笹平…10:30雨飾山… (往路を戻す) …14:30キャンプ場 (撤収) =小谷温泉山田旅館泊 10/3宿9:00=相模大野 (解散)	前夜からの雨が上がり、山頂では女神の横顔を見る事ができました。紅葉は山頂近くで少し色づいていました。下山後は国の登録有形文化財の小谷温泉山田旅館に宿泊。
892	個人山行	ハイキング		奥多摩	高水三山	10/2	10/2	成瀬=青梅=軍畑7:55…高源寺…高水山…10:45岩茸石山…惣岳山…13:40御岳駅=青梅=成瀬	久しぶりの高水三山だったが沢沿いの歩きや岩場の急登などこんな山だったかと思うほど楽しませてくれた。1時間に1本の青梅線は駅前の町中華で電車待ち。(同様の人で満席)
893	個人山行	ハイキング		中央アルプス	池山	10/2	10/3	10/2バスタ新宿8時35分発=駒ヶ根BT12時25分着…すずらん通り12時31分発 =12:41駒ヶ池着… 周辺観光… 駒ヶ根ユースホステル 10/3 6:30駒ヶ根ユースホステル…06:44 空木岳登山口駐車スペース… - 07:50 林道終点 07:40 … 08:33 タカウチ場 … 9:30池山 9:43…10:15 タカウチ場…10:51林道終点11:08…11:58空木岳登山口駐車スペース…12:05駒ヶ根ユースホステル…12:30こまくさの湯…14:17 菅ノ台=14:33女体入り口…14:50駒ヶ根IC=18:15バスタ新宿	月曜日と火曜日は天気予報が良かったのですが、水曜日が雨なので、池山までのハイキングに予定を変更しました。3日火曜日に駒ヶ根ユースホステルの鍵付きロッカーに入れ、池山までビストンしました。来年空木岳に再度アタックするための下見になりました。天気が良かったので池山からは南アルプス、宝剣岳がきれいに見えました。2泊3日ではなく1泊2日に変更しましたので、池山から戻るとそのまま帰宅しました。私たちが下山した後、同じ日に池山尾根で滑落事故があったことを知りましたが、その日のうちに無事救助されたそうです。
894	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山	10/3	10/3	町田=八王子=7:30高尾山山頂…7:40琵琶滝…8:40高尾山9:20…稲荷山見晴し10:00…10:40高尾山山頂	京王線大井町信号機トラブルで遅延。ウィークデーの電車は混むが高尾山は人が少なく歩きやすい。頂上の特等席で富士山を見ながら朝食を摂る。とても寒かった。北アルプスへ思いを馳せ早々に下山した。
895	個人山行	ハイキング		奥武蔵	武甲山	10/5	10/5	自宅5:00=相模原愛川IC=圏央道狭山日高IC=7:30武甲山一の鳥居駐車場7:40… (武甲山表参道コース) …大杉の広場…9:40武甲山山頂(1304m)9:55…10:30シラジクボ(1088m)10:30…11:10小持山(1273m)11:20…12:00大持山(1294m)12:10…13:06妻坂峠(833m)13:10…13:50一の鳥居駐車場=圏央道狭山日高IC=相模原愛川IC=自宅	武甲山への車でのアプローチは一見碎石工場の中を通る感じで進む。狭い橋を右折で渡り、鳥居の向こうに駐車場がある。駐車場のトイレは綺麗。登山靴の洗い場もある。武甲山から子持山へは急登、急降下だった。尾根も狭かったがそれを楽しめた。大持山から妻坂峠は滑りやすい下りの急登でした。腕骨遠位端骨折、外果骨折せぬよう慎重に歩いた。
896	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山	10/5	10/5	町田7:17=7:57高尾8:12=日影8:30…城山…11:25景信山11:50…12:39小仏=高尾=八王子 (解散)	雨上がりの空に初冠雪の富士山が映えていた。
897	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山 (南高尾山稜)	10/5	10/5	09:00大垂水バス停…南高尾山稜…12:00草戸山12:30…四辻… 14:15高尾山登山口駅 解散	静かな山歩きを楽しみました。ジャコウソウや霜柱の花など、夏の花がまだきれいに咲いていました。
898	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	北高尾山稜堂所山	10/5	10/5	町田6:03…JR町田6:15 =6:40八王子6:46=6:53高尾7:12=荒井7:20…8:50北高尾富士見9:10…狐塚峠…関場峠…12:50堂所山13:10…14:06景信山14:36…15:38小仏バス停=高尾=八王子解散	朝、平地の水蒸気が上がり、白くモヤっていたが、富士見台で奇跡的にも、初冠雪の富士山を臨め、メンバーのグラウス入会、初山行の記念になった。午後から天候が、がらりと回復し、景信山の青空にダイナミックなうろこ雲、秋を実感できた。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
899	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑥縦走を目指した山行	丹沢	世附権現山・畦ヶ丸・大室山	10/5	10/6	10/5新松田駅7:15=細川橋BS…三ヶ瀬古道北側・作業経路…二本杉峠11:20…屏風岩山13:10…大滝峠上14:10…16:00【畦ヶ丸避難小屋・点検清掃】(泊) 10/6畦ヶ丸6:00…モロコボ沢の頭…水晶沢の頭…白石峠8:40…加入道山【加入道避難小屋・点検整備】9:30…大室山11:00…大室の肩…【犬越路避難小屋・点検整備】12:10…用木沢出合13:30…14:10西丹沢ビジターセンターBS=新松田駅・解散	焼津から世附権現山へのバリエーションコースは雨上がりで土壌が緩んでいる為危険と判断し、安全な細川橋より三ヶ瀬古道北側の作業経路を利用して二本杉峠へ上がった。(畦ヶ丸避難小屋)(加入道避難小屋)(犬越路避難小屋)の3つの避難小屋を訪問して清掃・管理を行った。特に加入道避難小屋は玄関前の草むしり、パライチゴを撤去してサッパリした。2日とも天候に恵まれ青空の下、丹沢最西端の山々や頂上に雪化粧をした富士を眺め爽やかな馬蹄形縦走を堪能した。
900	個人山行	ハイキング		奥多摩	三頭山(笹尾根)	10/5	10/6	10/5 7:56JR町田発八王子行き先頭車両集合=10:07奥多摩駅BS10:12=10:40小川内神社BS(昼食)浮橋10:55…三頭山登山口11:25…15:00三頭山(西・中央・東)…15:50避難小屋(泊)10/6避難小屋3:30…横寄山5:10…生藤山10:30…和田峠12:45…13:10陣馬山13:20…陣馬山登山口BS15:12…藤野駅15:40(解散)	久々のいやぁ距離歩いたなと思う山行でした。落ち葉で一部登山道が分かりづらい箇所やピンクテープが登山道違うところに有り注意が必要だった。展望は冬枯れの時期まで待たないといけない尾根道でした。
901	個人山行	ハイキング		八ヶ岳	天狗岳	10/5	10/6	10/5高速=塩尻=高ボッチP…7-10:00高ボッチ…P=11:10鉢伏山P…鉢伏山…P=高速=から沢鉱泉(泊) 10/6 宿7:40…分岐9:00…11:展望台…13:30…唐澤鉱泉=帰京	高ボッチ山・鉢伏山ともに風が強かったが展望アリ、てんぐえの路は昔がとでもきれいでした。稜線にでると時々雨風があり山頂付近はきおんも低く霧水で覆われていたところどころ紅葉が見られた 安全のため展望台で引き返した。潤沢温泉はとて面白い宿で部屋もきれいで温泉もいい
902	個人山行	ハイキング		富士・御坂	檜木山	10/6	10/6	橋本駅=籠坂峠(8:50)…立山…畑尾山…アザミ平…大洞山…檜木山(11:30)…アザミ平…籠坂峠(13:00)	秋晴れのすがすがしい日で昨日降った初冠雪の富士山を見ながらの山行でした。
903	個人山行	岩登り	岩登り	奥秩父	瑞牆山	10/6	10/6	瑞牆山自然公園駐車場8:00…大面岩左稜線マルチクライミング…駐車場16:30解散	気温が低く、風が強い時は、クライミングは厳しいと思っていたが、風も無く暖かく快適なクライミングとなった。課題のワイドクラック登りは、基本に忠実に登る事を心がけた。高度感の有るカンテ登りは最高だった。
904	個人山行	ハイキング		湘南	鎌倉アルプス	10/7	10/7	9:00JR港南台駅…11:09大丸山11:56…13:06天園13:13…13:24大平山13:40…13:46鷲峰山13:59…14:16勝上山…15:02北鎌倉駅解散	天気にも恵まれ、秋らしい風が吹く中で気持ちよく歩くことが出来た。山道なの状態など良い。
905	個人山行	ハイキング		大菩薩	滝子山	10/7	10/7	町田6:17=6:43八王子6:53=7:00高尾7:06=7:57笹子8:10…8:43(南陵)分岐…11:35滝子山12:30…13:40穴沢山13:50…14:50立河原…15:25初狩15:35=八王子=町田解散	南陵破線で岩トレーニングには最適。標高1300m位から岩の急登。ピンクテープは少なくないので道迷い注意が必要です。下山は穴沢山経由のコースは、昭文社には記載されていますが、急下りやザレ場も多く慎重に歩く必要があります。ピンクテープは沢山あります。
906	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	堂所山	10/7	10/7	高尾駅7:15=(バス)=7:20霊園前BS7:40…八王子城跡BS8:00…松木曲輪8:55…富士見台9:55…狐塚峠11:10…関場峠13:20…堂所山14:05…景信山15:15…景信山登山口16:15…16:25小仏BS=高尾駅	秋の行楽シーズンに拘わらずにこのコースを歩く人は少なく、行きかう登山者もまばらであった。当初の予定は八王子城跡～堂所山の往復であったが、堂所山到着時刻から判断して、下山口を小仏BSに変更しています。
907	個人山行	ハイキング		中央沿線	茅ヶ岳・金ヶ岳	10/7	10/7	成瀬=蕪崎(茅ヶ岳みずがき田園バス)=深田記念公園9:15…女岩…11:40茅ヶ岳…13:00金ヶ岳…ふれあいの里入り口…15:50茅ヶ岳・金ヶ岳登山道入り口BS=蕪崎	松本行電車は山の人で混雑、蕪崎駅発みずがき山荘行きバスには長蛇の列。深田記念公園の駐車場はほぼ満車。山の中では適当にばらけてのんびりと歩けた。茅ヶ岳の360度展望はいつ来てもすばらしい。
908	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	倉岳山	10/7	10/7	中野6:20=鳥沢7:35…小篠貯水池8:20…天神山9:50…倉岳山10:20…立野峠11:00…梁川13:40=高尾=中野	ハイカーで電車が混んでいた割にはこの山に登る人は少ない。涼しくなり体力の消耗も少なくハイキング日和であった。
909	個人山行	ハイキング		南アルプス前衛	源氏山	10/7	10/7	鶴川駅5:50=丸山林道登山口P8:30…池の茶屋峠8:51…10:37源氏山…大峠山…13:38P=鶴川駅解散	秋晴れの良い天気に恵まれ、雪をちょこっと被った富士の姿を拝めた。難易度は低いが、急騰・細尾根あり、山頂からの眺望なし
910	個人山行	ハイキング		北アルプス	常念岳	10/7	10/8	10/7(前日23:00竹橋発あるべん号)=4:30一ノ沢登山口5:21…6:43王滝ベンチ6:53…9:23水場9:34…10:31常念小屋11:00…12:20前常念分岐…12:33常念岳山頂13:00…14:05常念小屋(泊) 10/8常念小屋7:00…7:54水場8:00…10:00王滝ベンチ10:10…11:08一ノ沢登山口11:20=(タジ)=11:40しゃくなげの湯(入浴)13:30=(タジ)=穂高駅=松本=八王子駅(解散)	このところの急激な冷え込みで穂高連峰は雪をかぶって真っ白。素晴らしい景色であった。一ノ沢コースは特筆するような危険箇所もなく、歩きやすいコースであった。メンバーの1人が常念岳で100名山達成ということで、みんなでささやかなお祝いをした。
911	個人山行	ハイキング		東北	安達太良山	10/7	10/8	10/7集合:町田マツキヨ前6:10=二本松IC=15:10岳の湯(泊) 10/8宿6:00=6:30奥岳登山口7:20=7:30山頂駅…7:40薬師岳展望台…9:00安達太良山…峰の辻…10:30くらがね小屋10:50…勢至平分岐…12:30奥岳登山口13:00=二本松IC=町田	紅葉が始まったところでした。緑が多く感じられましたが、その合間に色味の違う赤、黄色が細かく点在しきれいでした。好天になり、見晴らし良く、歩いても汗ばむくらい、心地よい山行になりました。くらがね山荘は休止中、登山口近くの(岳の湯)に宿泊。素泊まり4000円自炊設備あり、温泉良し、お勧めです。
912	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	権現山	10/7	10/7	相原6:05=6:13八王子6:20=7:02猿橋7:15=百倉山登山口7:35…百倉山…扇山10:25…浅川峠…12:20権現山12:52…初戸方面分岐…14:30初戸BS15:42=上野原=八王子=相原	中央線側から3座を越えて上野原丹波山線、初戸に出るルート。さすがに歩きでがあり権現山への登りでは息があがった。百倉山の山頂は静かで広々としていて富士山を望むこともでき、猿橋駅から登山口までタクシー1台2000円強とイベント場所にお勧め。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
913	個人山行	ハイキング		北アルプス	常念岳・蝶ヶ岳	10/7	10/9	10/6松本駅周辺に前泊（『ゲストハウス志山宿場』） 10/7松本6:28=7:01穂高7:1=（タクシー）=7:38ノ沢登山口7:52…9:27大滝ベンチ9:36…13:25常念小屋 10/8常念小屋6:50…8:27常念岳9:02…13:20蝶ヶ岳13:25…14:15蝶ヶ岳ヒュッテ 10/9蝶ヶ岳ヒュッテ6:15…7:10長堀山7:15…10:13徳沢10:20…12:05上高地B T	常念岳周辺の紅葉は2000m付近以上で色づき始めたというところ。登山日の数日前から急に冷え始めて、槍・穂高連峰は 雪化粧であった。初日と2日目午前中はお天気だったが、2日目の蝶ヶ岳ヒュッテに着いてから雨が降り出して、夕方には気温が下がって雪となった。3日目は気温が比較的高く（5℃）雨となり、雨の中長堀尾根を下山した。
914	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑥縦走を目指した山行	上信越	信越トレイル	10/7	10/8	10/7 6:28 東京発=8:16 飯山着 9:26 飯山発=9:37 戸狩野沢温泉着 10:30とん平…11:00仏ヶ峰登山口…13:30桂池（桂池テントサイト） 10/8 7:30桂池…9:30仏ヶ峰登山口…10:00とん平=飯山駅=東京	例年なら紅葉も始まる信越トレイルだが、その気配もなく緑の森の中の山行となった。途中雨が降り始め、レインウェアに着替え桂池に向かった。避難小屋で食事、テントで就寝し、翌日に備えた。2日目以降も天気の悪化が懸念され、山道は落葉と泥の悪路が予想され、長距離を踏破するのは困難と判断し、2日目はスタート地点のとん平に戻って帰宅する判断をした。
915	個人山行	ハイキング		富士・御坂	富士山須走口～白山岳	10/7	10/8	10/7甲斐小泉0715=須走口五合目1000…1315七合目太陽館（泊）10/8七合目太陽館0430…0750富士山山頂 0820…0840 9合目無線運用1030…1330須走口五合目=甲斐小泉	太陽館は高いが夕食のご飯・豚汁お代わり自由で10/15頃まで営業予定。8時の山頂は-6℃程度だが風が強く、無線運用は無理なたる9合目の壊れた神社前の陰で運用した。しかし、風向きが変わり雨がひどくなったので下山した。9合5尺位から登山道は雪がべったりついたが、溶けて凍結していないのでチェーンアイゼン等は不要だった。（持参はしたが）
916	個人山行	岩登り	岩登り	奥秩父	男山	10/7	10/7	府中日進町駐車場集合3:30=6:10ナナズ…6:20男山登山口6:50…8:30男山ダイレクト取付9:00…11:20男山12:20…13:40男山登山口=府中日進町P解散	秋晴れの中、2人ずつ2組となって男山ダイレクトのクライミングを楽しみました。急遽、マルチ初心者に参加することになりましたが快晴の中、高度感のあるクライミングを楽しめたと思います。
917	個人山行	沢登り・岩登り	クロストレーニング	上州	毒水沢・碧岩西稜	10/7	10/8	10/6相模大野20:00=渋川伊香保=道の駅六合（くに）23:40 10/7道の駅6:00=草津天狗山第4 P 7:50…芳ヶ平登山道…1550m毒水沢9:40…温玉作り…野湯co1952m山道13:00…13:30 芳ヶ原ヒュッテ14:15…16:10第4 P 16:40…草津…道の駅小栗の里21:30 10/8道の駅6:15=三段ノ滝 P 9:00…三段滝上10:00…西稜…碧岩山頂16:35…三段ノ滝18:00…P 18:45	沢と岩のクロス山行へ。溪中の至る所に温泉が湧く毒水沢は草津白根山湯釜の東面に展開する沢。絶え間なく滝が現れ天然の野湯が楽しめる目の保養でした。翌日は群馬県南牧村の最奥西上州のマッターホルンと称される碧岩西稜へ。初級のバリルートながら高度感も半端なくお腹一杯寸前で頂へ。破線の下山道も危険極まりない緊張が緩まないルートでした。それぞれ日帰りの沢と岩のクロスは一日の行動時間が長く体力的にも精神的にも鍛錬になりました。
918	個人山行	ハイキング		丹沢	弘法山	10/8	10/8	小田急町田駅8:33=9:00東海大学前9:10…弘法山登山口9:40…10:20弘法山10:40…菩薩峠11:05…吾妻山11:50…12:15弘法の湯13:15… 13:29鶴巻温泉=町田14:01	孫の初登山でした。途中心折れてましたが、なんとか登ることが出来ました。
919	個人山行	ハイキング		中央沿線	九鬼山	10/8	10/8	相模原駅6:21=6:30八王子駅6:35=7:19大月駅7:25…菊花山…沢の井之頭…馬立山…11:02九鬼山11:20…馬立山…御前山方面分岐…御前山…神楽山手前分岐…14:40猿橋駅=八王子駅解散	尾根に出て風が吹き抜けると寒いと感じるほどの天候で、低山でも秋冬山への備えをして山に入る必要がある季節に変わったことを実感した。大月から九鬼山までの登山道には必要に応じて虎ロープなどが張られていたが、御前山から先は片斜面のざれた場所等にもロープ等は設置されておらず、慎重に通過しなければならない場所が何か所あった。
920	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	天城山	10/8	10/8	相模原発4:55=小田原厚木道路=箱根ターンパイク=伊豆スカイライン=7:15天城縦走登山口7:40…四辻…水場標識…酒沢分岐点…11:00万二郎岳山頂…12:00万二郎岳山頂…15:00天城縦走登山口=21:00相模原	数年前に登った天城山縦走路のあまりにも荒れた様子にショックを受けました。
921	個人山行	ハイキング		谷川	谷川連峰縦走（途中下山）	10/8	10/9	10/7新宿23:00=（アルペン号） 10/8=5:00土合橋5:40…白毛門9:40…朝日岳12:45…清水峠15:40…17:40蓬ヒュッテ 10/9蓬ヒュッテ5:40…白樺避難小屋6:40…旧国道…10:40谷川岳ベース11:10=上毛高原12:23	谷川連峰全山縦走を目指しましたが、2日目悪天候で、馬蹄形縦走の半分だけで下山しました。それでも初日は薄曇りの中シーイングがよく、草紅葉が始まりかける中、コップ状岩壁とか雪を被った平ヶ岳とか、右に左に絶景を楽しみながら歩きました。
922	個人山行	ハイキング		東北	八幡平、焼山、畚岳	10/9	10/11	10/9盛岡駅東口③バス9:10=10:55八幡平頂上バス停…11:30八幡平…源太森…見返峠…八幡平頂上レストハウス前 送迎バス13:00=13:30宿…後生掛自然研究路…14:50宿 10/10宿8:00…大沼自然探勝路…9:40宿…焼山登山口…宿 10/11宿10:30=11:00裏岩手連峰登山口…11:30畚岳12:30…（往路を戻る）…13:00裏岩手連峰登山口…13:15藤七温泉15:00=16:50盛岡駅	八幡平は予想通り大勢の人出。展望の秋山焼山は天気により断念。最終日は同宿者の好意で畚岳登山口まで車。予定より早い出発で十分余裕のある登山が出来た。畚岳から360度の色づく大展望に各地から訪れた登山者と会話が弾む。バスまでの時間を一つ先の藤七温泉で過ごすことに。当初の目的はのんびりと湯治でしたが、そこに山があり紅葉の季節であり、やはり登りたくなりますね。
923	個人山行	ハイキング		上信越	雨飾山	10/10	10/10	06:30雨飾高原キャンプ場…荒菅沢…笹平分岐…10:15雨飾山10:50…笹平分岐…荒菅沢…14:30雨飾高原キャンプ場=帰宅	初秋の雨飾山を歩きました。予報は雨でしたが、頂上付近で奇跡的に太陽が顔を出しました。紅葉が色づき始めて秋の到来を感じました。
924	個人山行	ハイキング		北アルプス	下ノ廊下	10/10	10/12	10/10扇沢=黒部ダム13:20…散策…14:30ロッジくろよん（泊）10/11宿5:00…黒部ダム…7:00内蔵助出合…十字峽…仙人谷ダム…14:45阿曾原温泉小屋（泊） 10/12小屋5:20…大太鼓…11:20 櫻平11:46=宇奈月…宇奈月温泉=新黒部…黒部宇奈月温泉14:34=大宮（解散）	全長30km程の下ノ廊下の絶景を緊張しながら歩く。半月沢が崩落していて急遽修復していただいている箇所を通る。感謝！秋には解体し翌年にまた組み立てるという阿曾原温泉小屋。ご主人佐々木さんの話を聞き登山者に対する思いを強く感じながらの山行だった。紅葉はまだまだ。チェンスパイク使用せず。
925	個人山行	ハイキング		上信越	雨飾山	10/11	10/13	10/11町田7:00=中央道=長野自動車道=雨飾高原キャンプ場 テント泊 10/12キャンプ場6:00…笹平…雨飾山12:00…往路下山16:00 宿泊 10/13宿=帰郷	お天気に恵まれた1日で、紅葉も進んできていた。途中怪我をした登山者に遭い、うちのメンバーの三角巾で負傷した左腕を固定し、電波が届くところで110番にヘリの要請をし、その後登山を続行。下山途中に到着したヘリに合図を送り、ビックアップを見守った。女性3人組のうち一人で、病院搬送後の連絡で、左ひじの骨折と判明した。日頃救急法の講習のおかげで、スムーズに対応することが出来た。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
926	個人山行	ハイキング		奥秩父	茅ヶ岳	10/11	10/11	小田急相模原駅6:30=深田記念公園9:00…11:30茅ヶ岳12:30…14:00深田記念公園=小田急相模原駅	女岩コースをピストンした。傾斜のある箇所もあったが手掛かりが多く下りやすかった。秋晴れの平日、駐車場は数台だけだった。
927	個人山行	ハイキング		谷川	谷川岳	10/12	10/13	10/12町田9:23=9:56新宿10:14=11:58高崎12:02=13:08水上13:32=14:05越後湯沢…宿(泊) 10/13宿5:30=(タクシー) 6:00土樽大障子口…9:00矢場ノ頭…11:30茂倉岳…一ノ倉岳…オキノ耳…13:30肩の小屋…14:30熊穴沢避難小屋…16:00天神平ロープウェイ=土合口17:03=(バス) 上毛高原駅=新宿=21:00町田	集中山行にエントリーしたメンバーで出かけました。天候と紅葉に恵まれ谷川の稜線歩きができました。
928	個人山行	ハイキング		大菩薩	大菩薩嶺	10/12	10/12	6:05町田駅=6:30八王子6:35=7:38甲斐大和8:10=8:49上日川峠9:10=10:29大菩薩峠10:44…(昼食)…12:01大菩薩嶺12:10…13:47丸川峠13:49…15:46大菩薩峠登山口15:15(タクシー)=16:25塩山駅	平日で紅葉シーズン前だったので、上日川峠行きのバスは空いていた。大菩薩嶺から丸川峠、大菩薩峠登山口迄は道も少し荒れていて、全く人と会わず、展望もなく、深山の趣があった。登山道は、注意が必要で、思ったより時間がかかったが危険な所はなかった。
929	個人山行	ハイキング		その他	小石川植物園・牧野記念庭園	10/13	10/13	町田7:16=7:56新宿8:03(都営新宿線)=8:14神保町8:18(都営三田線)=8:23白山白山駅8:40…9:00小石川植物園12:30…白山駅=巣鴨=池袋=大泉学園…13:10練馬区立牧野記念庭園…14:30大泉学園(解散)	見上げても葉の形が良く分からないほどの巨樹が多く、その迫力に圧倒された。行き合った女性に尋ねられたのがきっかけで、目立たないところに咲いているショウキズイセン(黄花のヒガンバナ)を見ることができた。また、花が終わったあとのモクゲンジのピンクの風船のような果実がかわいかった。牧野記念庭園は平日にも関わらずかなりの人出だった。
930	個人山行	ハイキング		上信越	雨飾山	10/13	10/14	10/13橋本駅北口一般乗降車場 6:30=中央=小谷…かまいけ =宿 10/14宿 6:00=高原キャンプ場 7:00…9:00ぶな平…笹平 11:30…山頂11:30…12:10山頂…13:10笹平…17:00キャンプ場 =帰京	秋晴れに恵まれて 素晴らしい紅葉を楽しみながら登った 山頂からは北アルプスはじめ 戸隠 そして糸魚川方面海まで見えてまさに360度見渡すことができました。そして女神のほほえみにもあえて ころに残る山行となりました
931	個人山行	ハイキング		丹沢	鳥ノ胸山	10/14	10/14	自宅6:00=8:00道の駅道志8:30…林道出合…10:15鳥ノ胸山10:35…雑木ノ頭…11:30浦安峠ゲート…水晶橋…落合橋…12:55道の駅道志13:10=15:30自宅	土曜山行ですが、他の登山者は僅か5名でした。静かな山行ができました。紅葉はまだ先のようです。
932	都連山行	ハイキング		陣馬・高尾	生藤山	10/14	10/14	上野原駅8:35=9:00井戸バス停(受付・準備)9:15…軍刀利神社奥社・WC(CP①)9:50…三国山11:00…11:08生藤山…連行山12:15…山ノ神下降点(CP②)12:50…和田部落に出た直後の橋(CP③)13:40…13:51村の家…和田バス停=藤野駅(解散)	今年は12グループ、総勢52名の参加となり各チーム歩行時間等の作戦を練りながら楽しく歩けた。天気に恵まれて樹林の間から頭を見せる富士やキノコ、秋の草花(オケラ、ヤマハッカ、シモバシラ、ノブキなど)の他、ナラ枯れの被害は大きかった。参加費一人500円、入賞-参加賞あり(今回は6位)
933	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	小仏城山~南高尾山稜	10/14	10/14	成瀬駅6:26=八王子駅7:04=7:20相模湖駅7:25…8:15千木良…9:30小仏城山9:50…10:40大垂水峠…11:15大洞山…12:55三沢峠…13:35城山湖コミュニティ広場…13:45評議原…14:25円林寺前BS=相原駅	思いのほか雲が多く、富士見茶屋からの富士山は雲の中、城山山頂はかなり賑わっていた。甘酒(@300)が美味しかった。
934	個人山行	ハイキング		奥多摩	麻生山	10/14	10/14	武蔵五日市駅8:00…金比羅山8:55…11:25麻生山11:40…11:50麻生平12:35…白岩ノ滝13:15…13:40白岩滝バス停14:02…=武蔵五日市駅14:20	友人のリハビリ山行に同行。穏やかな金比羅尾根上に展望よい麻生山がありました。金比羅山頂の天狗の大岩と麻生山の下山路にある白岩ノ滝は一見の価値あり是非訪れてほしいところ。麻生平ではその場で調理したサンドイッチを食し、五日市で凝った筋肉を地酒で解し帰京しました。
935	都連山行	ハイキング		陣馬・高尾	生藤山	10/14	10/14	上野原=井戸BS9:05…軍刀利神社…三国山…11:10生藤山…山の神…和田の里…13:55体験センター村の家(ゴール後セレモニー)…和田BS	グラウスはA、Bの2チーム参加、ワン・ツーフィニッシュならぬ5、6位フィニッシュだったが前後を歩きながらの楽しい山行だった。今年の設定タイムは例年より短めにしたとのこと。
936	個人山行	ハイキング		尾瀬	武尊山	10/14	10/15	10/14町田6:23=6:57新宿(埼京線)7:10=7:49大宮(とき305)8:13=8:52上毛高原 集合改札出口付近(送迎車)9:00=10:10御沢(標高1700m)10:20…11:25前武尊11:45…13:40武尊山14:15…16:20前武尊16:40…17:40御沢=18:10グリーンエイジ(泊) 10/15宿=上毛高原駅解散	晴天に恵まれ大人数での楽しい山行でした。岩場、繰り返すアップダウンでコースタイムはゆっくりでしたが、安全第一で歩きました。宿泊先のペンション・グリーンエイジは、清潔で食事が良く大満足でした。武尊山・至仏山・尾瀬・皇海山に行くときにはお勧めします。
937	個人山行	ハイキング		奥多摩	雲取山	10/14	10/14	自宅5:00=7:15村営駐車場…9:16七ツ石小屋…9:50七ツ石山…12:17雲取山…12:35ブナ坂…14:30村営駐車場=自宅	
938	個人山行	ハイキング		日光・那須	男体山	10/14	10/14	町田駅前1:30集合 = 5:00二荒山神社中宮祠駐車場6:30 … 9:12八合目… 10:10男体山11:10 … 13:50二荒山神社中宮祠駐車場 = 町田駅前	暗い時に着いたので神社の登山者駐車場の入り口がわからず少し迷いました。6時には満車になっていました。秋晴れで天気は最高なので少し色づきはじめて紅葉と360°の景色を眺めながら頂上付近で1時間程滞在して下山しました。
939	都連山行	岩登り	岩トレ	伊豆・箱根	幕岩	10/14	10/14	9:15幕岩駐車場集合…幕岩…16:00幕岩駐車場解散	
940	個人山行	沢登り	沢登り	上越	巻機山米子沢	10/14	10/15	10/14桜坂駐車場6:30…ヒョングリの滝の上9:30~10:30…1600m上部スラブ帯入口14:30…右岸枝沢ニセ巻機山南面稜線1800m地点登山道16:00…桜坂駐車場18:30 10/15キャンプ場…帰宅	紅葉の斜面は綺麗でした。途中濡れた衣類を変えたり、ロープを出したりして工程の遅れが発生したので、エスケープルートを探し、ニセ巻機山南面に上がる。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
941	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	10/16	10/16	秦野駅8:25=ヤビツ峠9:13…イタツミ尾根…10:29大山山頂 10:45…下社…女坂…12:20大山ケーブルB.S.=伊勢原駅	増発便のバスが出ました。センブリやホトトギス、リンドウの花が咲いていました。マルバフジバカマが増えているのが気になります。
942	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山・三沢峠周遊	10/16	10/16	〈集合〉高尾山口駅前9:10…四辻9:30…草戸峠…草戸山12:15… 三沢峠・周辺散策14:00…(湖のみち)…東屋…うかい亭…梅の 木平…15:45高尾山口駅(解散)	昨日の降雨で登山道が滑りやすく気を付けて歩き、秋の草花にたくさん出会えた。カシワバハグマがいる所で満開となり、オケラも確認できた。ヤブムラサキのふかふかの葉っぱが気持ちよかった。山中で知り合った地元の方と山談義・花談議が弾み、結果として周囲を案内してもらえた。
943	個人山行	ハイキング		丹沢	檜洞丸	10/16	10/16	古淵5:00=神ノ川ヒュッテ6:15…ヤタ尾根…10:00熊笹の峰 …9:50檜洞丸10:00…源蔵尾根…広河原12:45…13:30神ノ川 ヒュッテ=14:40南橋本	稜線ではリンドウが数多く見られ、他にイワシャジンやリュウノウギク、ヤマトリアカブトの花も見ることができた。紅葉は、ヤタ尾根ではカエデが、山頂付近ではシロヤシオが色づき、ブナの紅葉は、これからという感じでした。拾ったゴミ220g(プラスチック、ビニール類)燃えないゴミ1460g(スチール、アルミ缶220g、ガラスビン330g、硬質プラスチック650g、針金260g 合計1680g)
944	個人山行	岩登り	岩登り	伊豆・箱根	幕岩	10/16	10/16	9:15幕岩駐車場集合…幕岩…16:00幕岩駐車場解散	
945	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山	10/18	10/18	相原6:32=八王子=6:53高尾7:12=小仏BS7:30…8:22景信山8:30… 城山9:15…高尾山…琵琶湖…11:00高尾山口…高尾…相原	平日のためか、思ったより空いていた。秋の風に吹かれ気持ちよく歩いた。
946	個人山行	ハイキング		上越	巻機山	10/18	10/18	10/17町田21:15=桜坂第2駐車場12:15(車中泊) 10/18駐車 場5:30…6:08五合目6:13…8:00ニセ巻機山8:05…8:11巻機山 避難小屋8:18…井戸尾根分岐8:40…9:01割引岳9:06…巻機山 9:33…9:52牛ヶ岳9:57…井戸尾根分岐10:43…10:58巻機山避難 小屋11:04…ニセ巻機山11:11…五合目12:32…13:18桜坂第 2駐車場14:00=18:00町田	10月の新潟にしては暖かく、草紅葉はまさに見頃で、青い空を背景に山肌に綺麗な絨毯を繰り広げており、最高の景色に感動しっぱなしだった。前夜の駐車場には5台ほど、翌朝には台数が増えており、早い登山客は4時過ぎには出発していた。平日だが紅葉シーズンを見逃さぬようにか、多くの登山客が次々に登ってきてはすれ違った。
947	個人山行	ハイキング		関西	金勝山(後天狗岳)	10/18	10/18	ラックホテル草津8時14分…帝産バス上桐(工.団)上桐生行 に乗車 草津中学校前8:20=09:00 上桐生バス停…09:02 一丈野キャンプ場…09:27 鶏冠山北谷林道分岐…09:31 落ヶ滝 09:40 …10:13 鶏冠山・落ヶ滝分岐…11:03天狗 岩…11:32 白石峰…11:51 竜王山 12:09 …12:53 金勝 寺=タクシーにて草津駅	誕生日の友人のリクエストで滋賀の金勝アルプスに出かけてきました。初日は観光でびわ湖テラスに行きました。山歩きはしませんでしたが山の格好をしていたので、比良山遭難防止対策協議会のスタッフの方が犬のかわいいデザインのホイッスルと5年保証の防災ウエットティッシュや、登山届のフォームを配布していました。翌日金勝アルプスに上りました。沢沿いの道は渡渉あり、花崗岩の岩場あり、琵琶湖や白山、伊吹山を見ながら歩ける尾根歩きありと変化にとんだ楽しい山でした。ロープがある岩場はしっかり整備され、気を付けて歩けば問題なさそうでした。遠いのでなかなかいきませんが、また機会があれば別ルートを歩きたいと思いました。
948	個人山行	ハイキング		上信越	志賀山	10/18	10/18	〈集合〉高尾山口駅6:30=高尾山IC=硯川10:40…前山湿原… 志賀山12:15…裏志賀山12:45…四十八池分岐…大沼池14:15…大 沼池入口15:30=高尾山口駅(解散)	秋の澄んだ空気の中、晴天の空と自然林の紅葉・黄葉を満喫しながら歩いた。志賀山からは北信五岳、アルプスの山々の雪景色を遠望する。裏志賀山からは眼下にエメラルドグリーンの大沼池、ダケカンパの黄葉、青空の対比が素晴らしい。
949	個人山行	ハイキング		奥多摩	天祖山	10/18	10/18	秦野駅5:22=奥多摩駅8:10=鍾乳洞B.S.9:00…八丁橋…11:30天 祖山・雨量計…(往路を戻す)…15:20鍾乳洞B.S.=奥多摩駅	危険箇所にはロープが張られていたが、それでも緊張する。八丁橋までのアプローチでは、ジンジソウが花盛り。雨量計付近には、オオズミの果実が落ちていた。
950	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑤東京近郊 の山	富士・御坂	王岳	10/18	10/18	JR相模湖駅7:20…7:30中央道相模湖BS7:38=8:30河口湖9:10= 9:50西湖いやしの里根場BS10:10…登り口…鍵掛峠12:35…鍵掛 13:00…王岳14:35…登山口15:25…16:00西湖いやしの里 BS16:10=16:45河口湖18:10=中央道相模湖BS=JR相模湖=町 田(解散)	鍵掛峠から王岳までの尾根歩きは、期待通りに終始左側に富士山の姿を間近に見られた。行きのバスや河口湖駅でのバス停周辺では、外国旅行者で大変な混雑ぶり。ニュースなどで観光地のインバウンドの様子は見ていたが、実際にその混雑ぶりを見ると少々驚くところがあった。
951	個人山行	ハイキング		上信越	木島平	10/18	10/19	10/18 4:30 久保・草薙=4:40=4:55小林=5:20松岡=10:00カヤ ノ平9:30 林道入り口…10:30尾根のぼり口…11:40オオネズコ …12:10登り口…林道 …15:00 カヤノ平 泊 10/19 8:00… 八剣山歩道…北ドブ…12:00かやの高原駐車場=帰京	オオネズコは一見の価値あります 熊が出るということで 熊増え 熊鈴を鳴らしながら歩きました。カヤノ高原は紅葉がとてきれいでした。早朝にカメラマンがおおぜいできて 日の出ともやをかめらに収めていました
952	個人山行	ハイキング		北陸	大日ヶ岳	10/18	10/19	10/18町田5:19=5:40新横浜6:00=7:25名古屋7:50=9:40ひるがの 高原BS 9:45=10:00ひるがの高原登山口10:10…11:35一ぶく平… 13:05大日ヶ岳13:40…14:45一ぶく平…16:00登山口…16:15宿 10/19宿=美濃白鳥10:39=12:41美濃太田13:30=14:02岐阜 14:30=14:50名古屋15:08=17:29新横浜=町田	標高1300-1600mにかけて色とりどりの紅葉のなかを気持ちよく歩くことができた。中腹のブナ林はまだ色づき始め。快晴、無風の頂上では、間近に白山、別山、遠くに雪を被った剣岳から穂高岳、乗鞍岳、御嶽山、そして伊吹山まで360度の展望をゆっくり楽しんだ。
953	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	南高尾山稜	10/19	10/19	町田8:04発=8:20橋本=車で移動8:50城山湖着 9:00…9:40三 沢峠…10:10西山峠11:00…11:30三沢峠12:00…13:00城山湖=車 で移動=14:00橋本駅解散	久振りにレジェンドを囲み会話を楽しむことが出来よかった。今年一番と思われる秋晴れの中、ゆっくり休むとり歩いた。
954	ハイキング 企画部山行	ハイキング	③誕生月山 行	奥秩父	西沢渓谷	10/19	10/19	町田6:25=6:50八王子6:57=7:03高尾7:07=8:12塩山8: 30=9:30西沢渓谷入り口バス停9:40…西沢山荘…フグ岩… 11:30母胎淵…フグ岩…西沢山荘…12:50バス停入り口 14: 40=塩山= 町田	さわやかなお天気のなか、気持ちよい山行が出来ました。七ツ釜5段の滝の近くは崩壊しているとのことなので、母体淵で折り返し戻ってきた。たくさん滝、渓谷、紅葉、見事な景色でした。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
955	個人山行	ハイキング		東北	磐梯山	10/19	10/19	相模大野5:08=新宿=大宮=郡山=9:10猪苗代(タクシー)=猪苗代登山口9:30…天の庭10:40…弘法清水小屋12:30…13:00磐梯山13:20…中ノ湯跡14:30…14:55八方台登山口(タクシー)15:00=15:25磐梯町15:44=郡山=大宮=新宿=相模大野	晴天に恵まれ、紅葉はもう少しで見頃になりそうです。猪苗代登山口からの登山客はおらず、熊注意の看板に遭遇しないよう祈りながらの1人旅でしたが、天狗岩からは多くの登山客に出会ってホッとしました。山頂では360度の大パオラを堪能してきました。
956	個人山行	ハイキング		湘南	高麗山	10/19	10/19	成瀬=大磯7:20…湘南平…浅間山…八俣山…9:40高麗山…高来神社…10:45大磯=成瀬	湘南平は海も山も見える360度展望の車でも行ける絶景の地。浅間山には一等三角点がある。帰路は東海道大磯宿の歴史案内を見ながら江戸の旅人気分。
957	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	10/19	10/19	伊勢原駅北口(バス)7:37=7:55大山ヶ平/バス停8:10…男坂…阿夫利神社9:05…10:45大山12:10…見晴台13:10…15:14:45日向BS15:20=伊勢原駅 解散	秋の爽やかな風の中での山行でした。頂上西側からの富士山の展望は素晴らしいものでした。
958	個人山行	ハイキング		富士・御坂	高指山	10/19	10/19	橋本駅=パノラマ台(8:30)…鉄砲木ノ頭…切通峠…(10:50)高指山(11:30)…切通峠…鉄砲木ノ頭…(13:30)パノラマ台	パノラマ台からの富士山の眺めが素晴らしく早朝からカメラマンが来ていて駐車場は満杯、ウェディングドレスの人の撮影あり、小学校の遠足の団体あり、大賑わいでした。
959	個人山行	ハイキング		中央沿線	乙女高原	10/20	10/20	町田駅6:30=相模原IC=勝沼IC=焼山峠P9:40…・・・焼山10:20…・・・乙女高原…・・・ヨモギ頭11:30…・・・乙女高原ロジ2:00…・・・焼山峠P13:00=琴川ダム=勝沼IC=相模湖IC=町田駅16:30	乙女高原の散策路の紅葉がすばしかった。
960	個人山行	ハイキング		東北	安達太良山	10/20	10/21	10/20毎日あるペン号 23:00新宿発=5:00あだたら高原10/21 5:55あだたら高原…6:00奥岳登山口…9:00矢筈森…9:15安達太良山9:45…11:10薬師岳11:35…12:30奥岳登山口…12:35あだたら山奥岳の湯 あだたら高原16:40=東京駅前(丸の内北口)21:00 解散	昨日の雨の影響なのか、登山道は抜かるんいた。山頂手前は強風だったので、登頂せず下山も考えたのだが、若者2名が前後に歩いて下り登頂することが出来た。彼らにとっても感謝している。薬師岳展望台から見た紅葉は今までみた中で一番素晴らしく感動した。下山の粘土質の道は滑らないように注意し下山した。あだたら奥岳の湯の露天風呂からは紅葉と虹が楽しめた。一度は登頂を諦めそうになったが、山頂を踏むことが出来て大満足の山行になりました。
961	個人山行	ハイキング		関西	大杉谷・大台ヶ原	10/20	10/22	10/20新横浜6:00(ひかり533)=小田原6:17=7:25名古屋(JR特急南紀1号 紀伊勝浦行)8:02=9:47三瀬谷(タクシー)10:00=大杉谷登山口11:15…13:06千尋滝…シシ淵…15:50 桃ノ木山の家 10/21桃の木山の家6:50…11:00堂倉避難小屋…14:15日出ヶ岳…15:15大台ヶ原VC(レクチャー)…15:45湯治館10/22湯治館7:45…(西大台ヶ原コース)11:20七ツ池…12:30登山口…ビジターセンター13:00(タクシー)=14:15大和上市=京都(解散)	晴天に恵まれ、大杉谷への渓谷沿いの登山道は乾いていて、心配していた滑りの危険は感じなかった。また、頑丈なクサリや、滑り止め補強の箇所もあり、事故防止対策がされていると感じた。2日目の大杉谷から日出ヶ岳まで登りは長く険しかったが、頂上から下山地ビジターセンター駐車場まではわずか30分で道も整備され、お手軽ハイキングコースのようで大杉谷側とは別世界のような感じだった。3日目の西大台ヶ原では紅葉が見られ、ゆっくり散策が出来た。
962	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	陣馬・高尾	刈寄山	10/21	10/21	武蔵五日市8:25発バス=今熊山登山口8:31…今熊山9:10…刈寄山11:00…11:30…入山峠11:45…高留沢の頭12:45…夕焼け小焼14:00=高尾	ハイキング日和の今日で電車が混雑していたがこの山には2・3等のグループの登山者達だった。紅葉には幾分早いのが適度な気温でさわやかな山行でした。(200g)のごみを拾う。
963	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	大菩薩	大菩薩嶺	10/21	10/21	町田=上日川駐車場9:35…長兵衛山荘…唐松尾根…雷岩…12:00大菩薩嶺…雷岩…介山荘…熊沢山…石丸峠…小屋平…16:00場=町田	秋晴れ紅葉は綺麗だったが富士山は雲に隠れて見えなかった。駐車場はすべて満員、山は大勢の登山者で満員だった。
964	ハイキング企画部山行	ハイキング	⑦レジェンドと歩く	奥多摩	三頭山	10/21	10/21	JR町田駅7:17=八王子=相模湖=上野原 8:26バス 8:50=郷原9:40郷原…10:30…・・・檜寄山…12:30大沢山…分岐…避難小屋…・・・13:00三頭山…15:00鮎口峠…15:30 都民の森 臨時バス15:50 16:30五日市駅 解散	お天気に恵まれて 紅葉が美しい奥多摩を満喫できました バス便が少なくなって 歩き出しが遅かったので心配しましたが皆様の協力で ゆったり歩くことができました。本日拾ったゴミ 空き缶50グラム 燃えるゴミ120グラム
965	個人山行	ハイキング		南アルプス前衛	雨乞岳	10/21	10/21	町田6:10=9:30白州登山口P9:50…1605…12:23雨乞岳13:06…ピストン…14:50P=町田解散	てんくらCの風速を心配していたが、風はさほど強くなかった。山頂から紅葉を観ながら、まったりしたと休憩してしまっ。
966	個人山行	ハイキング		東北	早池峰(撤退)	10/21	10/22	10/21大宮12:01やまびこ59号=14:41新花巻=宿 10/22宿7:00=7:50河原坊駐車場8:20…8:57小田越登山口9:50…10:18河原坊駐車場10:30=うすゆき山荘=新花巻(解散)	前日の雨が山では雪となったようで、森林管理の方の情報では2合目で積雪20cm、山頂の気温は-10℃強風で入山するのは危険と注意喚起があった。厳冬期用の靴と装備は準備していなかったため、安全を考慮し引き返した。今回は残念ながら撤退となったが、来年のリベンジに期待したい。
967	個人山行	ハイキング		北海道	北海道駒ヶ岳	10/21	10/21	宿=6合目登山口9:50…11:00駒ヶ岳(馬の背)…(往路を戻)…12:00登山口	
968	個人山行	岩登り	岩トレ	丹沢	広沢寺	10/21	10/21	8:00本厚木バスセンター=8:50広沢寺…9:15~14:00弁天岩岩トレ…往路を戻る=16:00本厚木駅解散	幸いにも前夜の雨予報が外れ岩も乾いていて、初岩登りの友人にはとても良かった。
969	ハイキング企画部山行	ハイキング	⑤東京近郊の山	奥秩父	堂平山	10/22	10/22	町田5:56=池袋=小川町8:16=白石車庫9:10…笠山11:00…堂平山12:50…丸山15:15…17:15芦ヶ久保	気持ちよい秋晴れの元、比企丘陵をのんびり歩きました。堂平山頂の旧東京天文台堂平観測所はこの日の内部見学は不可でしたが、それ以上に素晴らしい大展望に大満足でした。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
970	個人山行	ハイキング		東北	安達太良山	10/22	10/22	10/21相原駅西口13:00=高尾山IC=(圏央道)=(東北道)=二本松IC=岳の湯(泊) 10/22宿6:15=奥岳登山口6:30=薬師岳展望台…9:00安達太良山9:24…10:23くろがね小屋10:45…12:15奥岳登山口=岳温泉(入浴)=二本松IC=高尾山IC=相原駅西口解散	夜半に降り始めた雨が山の上では雪に変わり、緑と紅葉と白い雪の三段染めの安達太良山の周遊コースを歩いた。稜線では相変わらず風が強く、岩の上には薄氷が張って滑りやすく注意を要した。防寒テムレスや毛帽子が役に立った。青空が見え始めると、色とりどりの紅葉に薄く雪をまとう山肌の幻想的な美しさに心をうばわれた。
971	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	堂所山	10/22	10/22	自宅6:00=7:00八王子城跡…8:00富士見台…9:20杉の丸…11:30堂所山12:00…13:10湯の花山…14:20高ドック…14:40八王子城跡=自宅	なし
972	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	南アルプス	日向山	10/23	10/23	愛甲石田=須玉IC=矢立石登山口駐車場9:20…11:00日向山…雁ヶ原11:50…13:15矢立石登山口駐車場=須玉IC=愛甲石田	平日のこともあり矢立石駐車場まで車で行くことができた。日向山までの道は、登りやすく周りの紅葉を楽しみながら登ることができた。雁が原では白砂と奇岩の別世界が広がり、目の前には甲斐駒ヶ岳、八ヶ岳がドーンとそびえたち紅葉と相まって素晴らしい景色を堪能できた。クリーンハイクごみ収集報告 場所;日向山山道 種類;可燃ごみ 量;約2.2kg
973	個人山行	ハイキング		関西	大杉谷~大台ヶ原	10/23	10/25	10/23新横浜6:01=7:25名古屋8:02=9:47三瀬谷10:00=大杉谷登山口11:20…15:10桃ノ木山の家(泊) 10/24宿6:20…堂倉避難小屋…11:55日出ヶ岳…正木ヶ原…牛ヶ原…大蛇ヶ原…14:55大台ヶ原P16:00=19:05大和八木=京都(泊) 10/25宿(解散)	エメラルドグリーン清流、V字峡谷に流れ落ちる幾多の滝の迫力は圧巻。崩壊した大岩石が積み上げられた景観に目を奪われた。大蛇ヶ原にはカメラを構えた観光客が場所を温めていた。紅葉する前に葉が枯れている箇所が多かったが、陽を受けて思わず声が出る景色もあり満足。
974	個人山行	岩登り	クライミング	伊豆・箱根	城山	10/23	10/23	城山峠駐車場9:00…北壁(ワイルドターキーゴージ)周辺で終日クライミング…城山峠駐車場17:00	ワイルド・ターキー・ゴージ(北壁)に行き、狩野川夜景、森の中で、春の予感、マイウエイ、テイクアユアタイムをトライした
975	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	丹沢	檜洞丸	10/24	10/24	相模大野5:20=神ノ川ヒュッテ6:50…ヤタ尾根…熊笹の峰9:55…10:35檜洞丸11:35…熊笹の峰12:05…13:50大越路避難小屋(休憩、ゴミ拾い) 14:20…15:45神ノ川ヒュッテ=相模大野	紅葉は楽しめましたが、色づく前に茶色になっている木も多々。以前から気になっていた大越路避難小屋周辺でゴミ拾いをした。燃えないゴミ(瓶、缶、ガラス片)4100g、燃えるゴミ600g合計4700g
976	個人山行	ハイキング		上信越	魚沼駒ヶ岳	10/24	10/25	10/24JR上越線 小出駅9時頃集合 ツアーガイドの車で枝折峠 09:58 枝折峠…10:32 明神峠…11:46 道行山分岐…12:41 小倉山…13:28 百草ノ池…14:26 前駒…15:00 駒ノ小屋…15:40 越後駒ヶ岳…16:13 駒ノ小屋(1泊) 10/25 7:18 駒ノ小屋…08:13 前駒…08:58 百草ノ池…12:13 明神峠…12:43 枝折峠	残雪の至仏山でお世話になったガイドさんにお話し、越後駒ヶ岳で避難小屋デビューになりました。冠雪した駒ヶ岳は堂々とした風格できれいでした。日帰りの方がいいコースですが、首都圏から行くと前泊になるので、のんびり歩いて避難小屋に泊まれるのは心にゆとりができていいと思いました。雪のある岩場が凍ってなかったのでアイゼンやチェーンスパイクは使わずに済みました。
977	ハイキング企画部山行	ハイキング	①新入会員歓迎山行	中央沿線	扇山	10/25	10/25	JR町田6:38=7:03八王子7:06=7:50大月8:15(富士急バス、4番乗り場、浅川行き)=8:55浅川バス停9:10…10:10浅川峠10:20…11:25扇山12:25…大久保の丸…13:40梨木平13:50…14:45鳥沢駅14:56	会員番号が二桁、500番台、600番台、700番台の方が参加し、新入会員と既存会員、レジェンド会員の交流が図れた。山頂では、メンバーお手製のおはぎ、渋皮煮マロンケーキに舌鼓を打ちながら、レジェンド会員の7回目の年女としての誕生日を祝ったり、新入会員と山の話や世間話等の楽しい会話で盛り上がった。
978	個人山行	ハイキング		上州	立岩	10/25	10/25	10:10荒船山立岩登山口10:25…12:00東立岩…12:50西立岩…14:00威怒峠不動下降点…14:30威怒峠不動…15:30登山口	紅葉真っ盛りの西上州の岩山を堪能できました。ヤマレコによると、徒渉、鎖場、ざれ場、バリエーションルート、通称ジャンダールムと呼ばれる岩等戦々恐々として挑みましたが、メンバー全員難なくこなして下りてみればコースタイム0.8~0.9で歩きました。4時間のバリエーション豊富なコースをアスレチックをこなすように楽しめメンバー全員大満足でした。
979	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	北陸	能郷白山	10/25	10/26	10/25町田11:52=新横浜=名古屋14:15=14:47大垣15:11=15:37本巣15:43=16:16樽見…宿 10/26樽見6:00=6:25能郷谷林道ゲート(タクシー)ゲート6:30…7:25登山口7:45…10:15前山…11:40能郷白山12:00…13:20 温見峠13:40=14:40樽見15:03=16:06大垣16:11=16:44名古屋=新横浜=町田	アクセスが悪い山。行きは能郷谷林道ゲートまでタクシー、帰りは温見峠からの登山者に駅まで同乗させていただいた。好天の中、紅葉が輝ききれいだっただ。可燃ごみ:100g
980	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	奥秩父	瑞牆山	10/26	10/26	橋本駅北口06:35=09:15瑞牆山荘・県営駐車場09:30…富士見平小屋10:15…12:10瑞牆山12:55…不動滝14:30…みずがき山自然公園15:55…16:35瑞牆山荘・県営駐車場17:05=19:50橋本駅北口(解散)	暖かく天候に恵まれ、冠雪した富士山や奥秩父の眺望、また紅葉が素晴らしい。帰路お目当てにしていた増富の湯は、4月から長期の休業中であった。ゴミの量 可燃物1,410g、不燃物790g
981	自然保護部山行	ハイキング	自然観察会	中央沿線	乙女高原	10/27	10/27	愛甲石田駅北口 6:40=勝沼IC=焼山峠・WC(1527m) 9:00…焼山・展望台(1612m)…湿地帯…ヨモギ頭…ブナじいさん…ヨモギ頭…湿地帯…焼山峠13:50=乙女湖展望台14:00=勝沼IC=愛甲石田駅	華やかな山野草は終わっていたが種や実をつけた植物、紅葉したカエデ等を同定しながら爽やかに歩けた。抜けるような青空を背景に聳える巨木のブナ、秋の光を受けて銀色に輝くダケカンバの大木、ドライフラワーのようなオケラ、オオバギボウシの種など次々と面白いものが現れた。ヤマブドウの実が道端に落ちていたので2-3粒ずつ味見してみたらとても美味しかった。クリーンハイク 可燃ゴミ=500g 不燃ゴミ=50g
982	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	陣馬・高尾	南高尾山稜	10/28	10/28	町田8:00発=8:14橋本=橋本駅北口大戸行バス停集合(8:20)8:31発乗車=8:31発ネイチャーファクトリー東京町田(旧青少年センター)バス停下車9:04着 9:10登山開始…10:00草戸山…10:40三沢峠…11:15西山峠11:45…12:20梅の木平…13:00高尾山山着(解散)	◎可燃物 3kg 不燃物 空き缶2ヶ

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
983	個人山行	ハイキング		大菩薩	大蔵高丸・ハマイバ丸	10/28	10/28	結城宅5:30=相模大野駅6:00=8:45湯ノ沢峠駐車場9:10…大蔵高丸9:40…ハマイバ丸10:10…10:40大蔵高丸12:00…湯ノ沢峠駐車場12:25	中央道渋滞で登山開始が少し遅れましたが、十分時間はあり、予定通り山ごはんを作って食べることができました。晴れていたものの、富士山は顔を出さず、そこだけが残念でした。
984	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	丹沢	菩提峠	10/28	10/28	秦野駅8:24=9:20ヤビツ峠 (集合 ヤビツ峠9:30) ヤビツ峠9:40…岳の台…11:30菩提峠 (丹沢の自然環境などについての話を聞きながら移動) 菩提峠にて植樹を実施12:00~13:30 (シャベル、鍬など用具は主催者用意)植樹終了後、昼食。現地にて解散13:45	ヤビツ峠に集合後、小グループに分かれ、岳の台へ。自然環境保全センターのスタッフから、丹沢の森林の姿、森林と鹿など動物との関係、樹木の解説等興味深い話を聞きながら歩いた。菩提峠到着後、植樹の意義・方法などの説明を聞き、作業開始。鎌での草刈り、鍬で穴掘り、植え付け、目印のテープ付けなどを手分けして、15本の苗木を植えたほか、以前に植樹された苗木が草に埋もれているのを救出した。雲行きが怪しい中、何とか降られずに、楽しく植樹を行った。(クリーンハイク 不燃ごみ40g)
985	個人山行	ハイキング		奥秩父	秩父御岳山	10/28	10/28	中央林間駅5:31=8:47三峰口駅9:00…11:00タツミチ…12:15秩父御岳山頂12:45…杉の峠14:30…16:00三峰駅…中央林間着22:00	上空の気象が不安定、雷雨の可能性があったが、下山してから雨となりラッキーであった。まだ紅葉には1-2週間早く、会った登山者は二人のみ。友人が膝痛のため下山が1時間ほど遅れたが特に大事に至らず。
986	個人山行	ハイキング		丹沢	丹沢山	10/28	10/28	本厚木=三叉路…7:45登山口…9:00高畑山…10:50本間ノ頭…11:40太礼ノ頭…12:30丹沢山12:50…13:40塔の岳13:50…14:30堀山ノ家…15:40大倉	薄曇りで景色も見えず、淡々と歩いた。
987	個人山行	ハイキング		中央沿線	高川山	10/28	10/28	町田発7:17=7:42八王子7:49=7:56高尾8:09=8:52初狩駅9:20…登山口…女坂…11:00高川山12:30…馬頭観音13:10…田野倉駅14:23…14:29大月駅14:47=八王子 (解散&反省会)	昼食(煮込みラーメン)の準備に時間がかかり(計画1h, 実際1.5h)、大月迄歩く計画だったが田野倉駅に下山した。この結果夕方あった雷雨に遭わずに済んだ。高川山山頂は土曜日ということもあり混んでおり、頂上から少し下った所で昼食とした。会のクリーンハイク週間ということで、ゴミ収集を行いながら歩いた。収集ゴミ総量;956g(内訳;鉄製部品;300g,缶;208g,ビン;105g,ペットボトル;35g,布;111g,ゴミ;130g,紙;208g;67g)
988	個人山行	岩登り	岩トレ	伊豆・箱根	幕岩	10/28	10/28	湯河原駅8:10=(タクシー)=幕山公園8:25…8:45幕岩15:00…幕山公園15:20=(バス)=湯河原駅=帰京	陽射しと秋風が絶妙に混合された清々しい湯河原の幕岩でした。然程の混雑もなくストレスフリーでメジャー処を一通りクリア。先月実施のレッジ確保講習会で習った、確保したまま3分の1システムを作る復習を外壁で、併せて各自の確保システムの優良可も検証。帰路岩トレ時間を上回るハードな2次会で山岳会の有り方についてのプレストもあり得るもの多い一日となりました。
989	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	中央沿線	倉岳山	10/29	10/29	町田6:30=八王子=7:41鳥沢7:50…小篠…小篠貯水池…穴路峠…11:30倉岳山12:00…立野峠…14:30梁川	足元に落ちているトチノキの葉を見て、大木が沢山ある事に気が付きました。可燃ごみ 50グラム
990	個人山行	ハイキング		富士・御坂	御殿庭	10/29	10/29	町田マツキヨ前6:00 = 7:45 御殿場口5合目駐車場 8:05 …… 9:10 下塚 …… 9:30 四辻 …… 10:20 御殿庭入口 …… 11:10 御殿庭中 11:45 …… 12:50 小天狗塚 …… 大石茶屋 …… 14:15 駐車場 = 町田	富士山は5合目まで雪化粧し、青空の下には雑木林の見事な紅葉が広がっていました。ゴミ回収は、地形図一枚だけでした。
991	個人山行	ハイキング		奥秩父	金峰山	10/29	10/29	相原駅西口5:30=高尾山IC=(中央道)=須玉IC=7:30瑞籬山荘7:45…富士見小屋…大日岩…12:15金峰山12:50…大日岩…富士見小屋…16:30瑞籬山荘=並崎=八王子	標高1800m位迄は紅葉をめでながら歩くが、山頂部では昼の間でも冷たい風が霧氷を作りながら吹いていた。岩稜帯ではフリクションの効く岩の上を超えていくのが楽しくて、子供のころにタイムスリップした気分。拾ったごみはタオル、ビニール袋、ティッシュペーパー等200グラム
992	ハイキング企画部山行	ハイキング	公開やさしい山登り講習会	陣馬・高尾	陣馬山	10/29	10/29	町田駅6:30=(八王子乗換)=7:20相模湖7:45…大平小屋9:55…明王峠10:55…11:45陣馬山12:40…(一ノ尾尾根)…一ノ尾根・和田尾根分岐12:55…14:15和田BS=(バス)=藤野駅=町田駅解散 解散	秋の楽しい山登り講習会。外部参加者3名を交えての山行。ゆつくりと歩きながら、外部参加者との交流をはかってきた。ゴミ100g回収
993	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	伊豆・箱根	南郷山	10/29	10/29	小田原駅=湯河原駅8:40=(バス)=8:55鍛冶屋BS…五郎神社9:10…南郷山11:40…13:20大石平分岐14:30…15:05幕山登山口=幕山BS15:20=湯河原=小田原	昨年沢山拾って取り残したと思っていたゴミは、すっかりなくなっていた。登山道の草刈りは一部のみで藪漕ぎが多く歩きづらかった。都合により幕山は割愛しました。拾ったゴルフボール99個4,500gは、全部ゴルフ場の脇に置いてきました。拾ったごみ:合計8,250g、可燃ごみ:1,940g(布ごみ、ビニール、ペットボトル、プラスチック類)不燃ごみ:6,310g(ビン750g、缶や金属類1,060g、ゴルフボール4,500g)
994	個人山行	ハイキング		上信越	高妻山・戸隠山	10/29	10/31	10/29相模大野6:30=信濃町IC=11:30戸隠キャンプ場P12:00…14:40一不動避難小屋(幕営) 10/30一不動避難小屋4:50…6:00五地藏山6:10…7:55高妻山8:25…10:00五地藏山(弥勒尾根)…10:50一不動避難小屋11:30…12:40九頭竜山13:00…13:45戸隠山13:55…14:00八方院14:30…16:30戸隠神社奥社…17:45戸隠キャンプ場(幕営) 10/31戸隠キャンプ場8:00=信濃町IC=相模大野解散	おおむね良い天気恵まれ、1日目は他の利用者はなく、一不動避難小屋の中にテントを張ることにしました。2日目の高妻山では九勢至から上は雪があり岩場は滑くなっています。戸隠山からの下山コースでは、昭文社の実線とは思えない、剣の刃渡り、蟻の塔渡り、鎖場20か所以上もある厳しいルートを、一不動避難小屋にデポした荷物一式を背負い、13時間近を歩くことになってしまいましたが、眼下に広がる山々の紅葉の絶景を楽しむことができました。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
995	個人山行	ハイキング	クリーンハイク	伊豆・箱根	幕山	10/29	10/29	自宅＝幕山⑩10:15、・・・幕山登山口10:30……11:30大石平分岐12:45分…幕山駐車場＝自宅	幕山にはいかず、大石平の林道を散歩しながらクリーンハイクをしたが、ごみは全くなかった。熊注意の看板がたくさんあり、大きな声で歌いながら歩いた。ごみは全くない。大好きな「関谷の秋丁子」の花がたくさん咲いていた。
996	個人山行	ハイキング		八ヶ岳	霧ヶ峰・八島ヶ原湿原	10/30	10/31	10/30愛甲石田駅6:40＝諏訪IC＝車山肩駐車場9:40…霧ヶ峰高原12:20…八島ヶ原湿原散策…八島湿原駐車場14:20＝15:40松本・浅間温泉（泊） 10/31松本・宿8:20…御殿山登山口8:35…展望台9:20…天満宮11:00…神宮寺（拝観・庭園散策）12:10…宿13:30＝松本IC＝16:30愛甲石田（解散）	両日とも快晴に恵まれ、ドライフラワー状態の草花や木の実、冬芽などを楽しんだ。二日目、御殿山の展望台からは、眼下に松本市街がすべて見渡せ、その向こうには一部雪を載せたアルプスの峰々が青空に映え、感動した。また神宮寺では、貴重な丸木位里・俊夫妻の襖絵を拝観することができ、石庭正面の楓・櫻・銀杏の大木の紅葉・黄葉とともに、目に焼き付けた。不燃ごみ150g、可燃ごみ40g
997	個人山行	ハイキング		南アルプス	七面山	10/30	10/31	10/30 6:30小田急相模原愛川IC＝中富IC＝9:30表参道登山口9:40…10:28肝心坊10:42…12:12晴雲坊12:38…14:25七面山14:43…15:23敬慎院（泊） 10/31敬慎院7:45…8:13奥の院8:21…8:53明浄坊9:14…10:03安住坊10:20…11:07七丁目休憩所11:35…七面山登山口…12:45表参道登山口＝17:35小田急相模原	敬慎院迄の登りはほぼ一定傾斜で段差も少なく、登りやすかった。途中の宿坊は、水場はあるものの営業していなかった。敬慎院から山頂までは、ガレの淵を通る所があり、注意だった。山頂の展望は無かった。敬慎院の宿泊は、精進料理。スプもあり、良く眠れた。帰りの北参道も歩きやすかったが誰とも会わなかった。
998	個人山行	ハイキング		谷川	大峰山	10/31	10/31	越後湯沢駅 西口 8:10… 8:40湯沢高原ロープウェイ＝8:55山頂駅… 09:48 大峰の肩… 10:18栄太郎峠… 11:39栄太郎登山口… 13:38八木沢口＝八木沢口 14:36発 の南越後観光バス 湯沢 ～ 三俣 ～ 貝掛温泉 ～ 浅貝 ～ 西武クリスタル 線で＝湯沢駅前着14:58	越後湯沢駅からアルプの里ロープウェイに乗り、大峰山から清津峠へ歩きました。大峰山は景色が良く、登りはスキー場らしく、急ながらも、楽しく登りました。溪谷沿いの八木沢ルートはあまり歩かれてないのか、やや緊張する溪谷沿いの幅の狭いトラバース道が多めでした。急な下り、ぬかるみが多いので、滑りやすいです。落ち葉も多いので慎重に歩きました。紅葉を眺めながらの清津峠は綺麗でした。
999	都連山行	ハイキング	自然観察会	奥多摩	天祖山	10/31	10/31	奥多摩8:10＝鍾乳洞B.S.9:00…八丁橋…天祖山・雨量計12:10…（往路を戻る）…14:10鍾乳洞B.S.14:45＝15:10奥多摩駅	都連盟自然観察会で、他会との交流も出来た。たくさん落ちていたオオウラジロノキの実は、食べられてしまったのか無くなっていました。可燃物10g、不燃物300gのゴミを回収。